

En el capítulo precedente hemos visto cómo el comportamiento resulta influido por las recompensas que genera. Pero, lógicamente, también resulta sensible a sus consecuencias adversas. Los organismos tienden a optimizar su medio vital, procurando maximizar los beneficios y minimizar los perjuicios. En este último sentido tratan, entre otras cosas, de evitar su exposición a experiencias desagradables. En el presente capítulo analizamos la variedad de condicionamiento instrumental consistente en la contingencia positiva entre una conducta y un estímulo aversivo ulterior: el castigo. Se supone que este tratamiento disminuye la probabilidad de la conducta afectada, pudiendo llegar incluso a suprimirla por completo. En cualquier caso, el aumento de la eficacia del castigo y los factores que la afectan es uno de los debates centrales, junto con sus efectos colaterales contraproducentes (Figura 5.1). También analizaremos otro fenómeno de alguna manera relacionado con el castigo, aunque técnicamente ni siquiera constituye propiamente un caso de condicionamiento. Nos referimos a los efectos de las experiencias adversas inevitables (no contingentes con respecto al comportamiento) que, al no poder hacer nada para eludir las, producen indefensión aprendida.

6.1. EL CASTIGO

Desde el punto de vista técnico ya sabemos en qué consiste el castigo. A nivel pragmático, con su uso se pretende suprimir o, al menos, reducir la emisión de las conductas a las que se aplica. Pero, ¿realmente funciona? De facto es una de las técnicas sociales más usadas para controlar el comportamiento de animales y personas; pero también una de las más controvertidas. Se usa con profusión en el ámbito de la justicia, la diplomacia, la crianza de los niños, la escuela y las relaciones sociales en general, además de en el trato con los animales. La mala imagen del castigo se debe tanto a su supuesta escasa efectividad para suprimir la conducta sancionada, como a sus efectos colaterales contraproducentes. De ahí que el debate en torno a qué puede constituir un castigo razonable, justificado y eficaz haya dado lugar a numerosas polémicas a lo largo de la historia de nuestra cultura, y de otras. Con todo, pese al interés social por el castigo (véanse, por ejemplo, Blomberg y Cohen, 2003; Foucault, 1975; Gershoff, 2002; McCord, 1999), su investigación científica recibió escasa atención entre los psicólogos experimentales (a ningún investigador le gusta infligir castigos a sus conejillos de indias, o al menos eso es de esperar).

Basándose en unos pequeños experimentos con sujetos humanos, Thorndike (1932) sostuvo que el castigo no constituye un procedimiento eficaz para producir

reducciones importantes y duraderas en la conducta, EL CASTIGO: ASUNTO DE INTERÉS Y DEBATE

El cachete duele, pero no funciona J. A. Auti *El País* 17/11/2013). En este artículo paradiático se analiza la eficacia y legitimidad del empleo de castigo físico leve por los padres para educar a sus hijos. Entre los expertos como psicólogos, sociólogos, pedagogos, educadores y juristas predomina ligeramente la opinión de que no es eficaz, incluso lo consideran ilegítimo. Sin embargo, los lectores que comentan el artículo y el debate sobre el tema muestran en su mayoría una opinión más comprensiva favorable, y que concuerda con el dato de que el 80% de los padres españoles continúa según las últimas estimaciones. Desde luego, en nuestra sociedad raramente nadie justifica el recurso a castigos severos y a la violencia con los menores de forma gratuita. Pero, lo cierto es que el manejo social legal e ilegal del castigo (condenas judiciales, por ejemplo, o la pena de muerte hasta la pena capital) ha sido parte importante de la historia humana, guerras, exterminios y otros usos masivos de castigos divinos, a veces apocalípticos, para pecadores. El caso es que el castigo tiene una gran presencia en la mente (Gardner y West, 2004, Hilborn y Sigmund, 2010, Santos y Wedekind, 2010) También Mahatma Gandhi ha sido uno y el castigo para siempre es verdad que existen ejemplos en sentido contrario fervientes y notablemente variados más allá de lo posible

por lo que consideraba que no debía emplearse. Posteriormente, también Skinner (1938) concluyó a partir de sus propios estudios con ratas que los efectos supresores del castigo eran, en el mejor de los casos, solo temporales. En uno de estos experimentos primero entrenó a los animales a obtener comida presionando una palanca con la pata. Luego, cuando ya habían aprendido a conseguir comida de esta forma, los sometió a un tratamiento de extinción: la presión de la palanca dejó de proporcionar alimento. La tendencia típica en estos casos es una disminución progresiva de la conducta, hasta su eventual desaparición. Para evaluar la incidencia

Ediciones Purarinto

and yo

cia del castigo, Skinner dividió a sus animales en dos grupos durante la fase de extinción. Mientras que los de un grupo solamente fueron sometidos al tratamiento de extinción, los animales del otro grupo recibían, además, durante un periodo inicial de diez minutos, un castigo consistente en un golpe en la pata cada vez que pulsaban la palanca (un dispositivo retráctil que al ser presionado devolvía un palmetazol

CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL: EL CASTIGO

En la Figura 6.1 aparece la cantidad acumulada de respuestas realizadas durante la extinción por cada grupo. Como se puede ver, aunque al principio el castigo resultó relativamente efectivo-redujo de forma notable la emisión de la conducta instrumental mientras era aplicado e incluso a lo largo del resto de la primera sesión de prueba experimental-, después de dos sesiones de 120 minutos cada una ambos grupos se habían igualado en la cantidad total de respuestas acumuladas. Por tanto, el castigo solo produjo una reducción transitoria de la conducta sancionada, mientras era manejado y poco más, desvaneciéndose su efecto bastante pronto al dejar de ser aplicado. Este tipo de datos vinieron a consolidar la opinión negativa sobre el castigo. Aparte del resto de problemas que comporta, su imagen parecía seriamente dañada también por falta de efectividad para suprimir las conductas a las que se aplica.

No obstante, estas conclusiones se sustentaban en una evidencia bastante escasa y endeble. Como ya hemos señalado, por no causar sufrimientos serios a los animales experimentales, en pocas investigaciones se recurrió al castigo, y menos aún a castigos severos o, cuando menos, importantes. Cuando se empleaba, solía tratarse de estímulos aversivos livianos. Las conclusiones de Thorndike provenían de experimentos en los que había empleado palabras como mal o incorrecto con humanos, en tanto que ya hemos visto que Skinner había aplicado a los animales du-

Poor de

Segundo de

20

100

Tamas ninut

grupo

20

100

durante la estis

Ediciones Puraninfo

219

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

rante unos pocos minutos leves golpes en la p pata. Sin embargo, sus consideraciones dominaron la opinión académica sobre el castigo hasta la década de los 60, en la que los procedimientos de castigo comenzaron a ser investigados de forma algo más sistemática (Azrin y Holz, 1966; Campbell y Church, 1969, Solomon, 1964). Ahora se sabe que, aun siendo comparativamente menos efectivo que la recompensa cada uno en su sentido, como es lógico, adecuadamente aplicado el castigo puede resultar más eficaz que lo señalado hasta aquí. En la vida diaria desde luego hay castigos que funcionan bastante mal (por ejemplo, las regañinas ocasionales a un pre-delincuente hiperactivo y con déficit atencione atajar sus constantes gamberradas, cuando ya se tornan inse no suelen tener mucho éxito) y otros que funcionan mucho me carga eléctrica recibida. al meter los dedos en un enchufe sue raiz y en un solo

ensayo el atrevimiento del incauto de turno). 236/336 sos operan de forma muy diferente, porque mientras que el primero se atiene a a las condiciones requeridas para un buen funcionamiento del castigo, el segundo si. La a eficacia del castigo, aun siendo relativamente limitada, depende de diversos factores que es necesario tener en cuenta si queremos potenciar su capacidad supresora de la conducta sancionada, minimizando sus efectos secundarios indeseables (véase Seymour, Singer

y Dolan, 2007, para la neurobiología del castigo).

6.1.1. FACTORES QUE AFECTAN A SU EFECTIVIDAD

El análisis experimental del castigo puso de manifiesto que su incidencia sobre la conducta depende de factores como su intensidad, demora, régimen de aplicación, implantación y grado de motivación de la conducta que se quiere suprimir, existencia y refuerzo de conductas alternativas, entre otros. Entre todos ellos, si hay un factor especialmente importante y complejo, es la intensidad.

Intensidad. La capacidad del castigo de suprimir las conductas de las que resulta contingente depende de forma muy especial de su intensidad. Después de los primeros trabajos en los que se observó una eficacia escasa, nuevas investigaciones con castigos más severos pusieron de mani-

Dado que el castigo se emplea para suprimir conductas, su incidencia solo se puede observar en aquellas que resulten relativamente frecuentes. Por lo tanto, en la investigación experimental normalmente conlleva, primero, recompensar la conducta que después se quiere suprimir, para promoverla (el uso de recompensas naturales usualmente entrañaría más) y, de este modo, poder establecer luego el impacto del castigo sobre la misma. De ahí que su eficacia se estime entuparando su efecto supresor de la conducta previamente plantada mediante recompensas con el tratamiento de extinción, en el que la conducta acaba de desaparecer, tal como aparece en varios trabajos comentados en este apartado que este puede producir una supresión importante y duradera de la conducta. Así, por ejemplo, Boe y Church (1967) repitieron el experimento de Skinner que acabamos de describir, pero en este caso empleando como castigo electrochoques. Para evaluar la incidencia de la intensidad del castigo variaron el voltaje de la descarga manejada, que fue de 0 a 220 voltios, según los grupos experimentales.

Como se desprende de los datos reproducidos en la Figura 6.2, con descargas tenues (de 35 y 50 voltios) se observaron patrones de resultados muy parecidos a los descritos por Skinner. Su aplicación durante los primeros minutos de la fase de extinción generó una reducción muy escasa y transitoria de la conducta instrumental castigada. Sin embargo, conforme se manejaron descargas mayores los efectos resultaron más intensos y duraderos. En el caso del grupo sometido a 220 voltios, la conducta instrumental prácticamente desapareció de raíz. No solo no hizo acto de presencia mientras era castigada; tampoco se recuperó luego, cuando ya dejó de serlo. Se diría que si el castigo es suficientemente intenso, incluso su aplicación durante un breve periodo transitorio puede generar una presión importante y duradera de la conducta.

Dado que cuanto más intenso es el castigo más efectivo tiende a resultar, pero también genera más sufrimiento y efectos colaterales indeseables, se podría pensar que una buena estrategia para combatir conductas

Figura 6.2. Efecto de la intensidad de los shocks y aplicado durante los porcentajes (Bee y Church, 1967) extinción Respuestas entrenamiento

Ediciones Paraninfo

221

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

indeseables es comenzar castigándolas de forma muy liviana y, si este castigo no las suprime, aumentarlo progresivamente, hasta conseguirlo. Sin embargo, esta forma de proceder puede encerrar una trampa, porque el efecto de un castigo más o menos intenso depende también de la experiencia anterior con él. Se da tendencia a reaccionar a los nuevos niveles del castigo de forma similar como se respondía a los iniciales. Por eso, comenzar aplicando castigos muy pequeños, para luego aumentar de forma progresiva su intensidad, al no mostrarse efectivos los anteriores, suele resultar contraproducente. Este modo de proceder (muy corriente, por otra parte, en la vida cotidiana y en su caso social y legal) tiende a generar inmunización al castigo, que

acaba perdiendo parte de su efectividad, incluidas sus versiones severas. Los organismos se adaptan y tornan resistentes a intensidades que aumentan gradualmente. Así, por ejemplo, Azrin, Holz y Hake (1963) encontraron que cuando unos pichones eran castigados con una descarga de 80 voltios por picotear una tecla que les proporcionaba comida, dejaban de hacerlo. Sin embargo, cuando el voltaje empleado era de 60 las descargas tenían los mismos efectos muy escasos y, lo que es peor, las aves seguían respondiendo también cuando su intensidad era aumentada gradualmente hasta sobrepasar los 80 Voltios/336 so hasta los 3001

Por otra parte, la dinámica generada por un historial prolongado con castigos intensos puede mostrar el efecto contrario: sensibilización al castigo. De este modo, la exposición inicial a castigos severos puede incrementar el impacto de castigos más leves posteriores. Esta idea también tiene una implicación práctica interesante. Supongamos que unos individuos son sometidos inicialmente a castigos fuertes, que suprimen drásticamente una conducta. Pues bien, esa capacidad supresora debería funcionar posteriormente incluso cuando se le aplica castigos de intensidad reducida. Así, se encontró que la aplicación de descargas débiles resultaba más eficaz después de la exposición a descargas intensas que cuando se habían empleado descargas tenues desde el principio (Church, 1969).

En cualquier caso, como tampoco es cuestión de pasarse, por lo ya se ha señalado sobre los efectos colaterales, lo ideal sería encontrar la intensidad aversiva justa para comenzar con buen pie, sin quedarse corto, pero también sin pasarse. Ahora bien, encontrar el nivel mínimo de castigo, y a la vez suficiente para que resulte efectivo, no es asunto fácil. Este nivel tiende a variar según los individuos, el tipo de respuestas y las causas que las motivan, entre otros factores. No existen al respecto criterios universalmente válidos. Sólo se puede resumir la situación diciendo que la exposición inicial a estimulación aversiva que no suprime la conducta sancionada reduce la efectividad de castigos más intensos ulteriores, en tanto que

Ediciones Paraninfo 00:42

estimulación aversiva que no suprime la efectividad de castigos más intensos ulteriores

:

224

Psicología del A...

CORDICKHAMENTO TURNIER EL CASTIO

la exposición inicial a estimulación aversiva intensa aumenta los efectos supresores de castigos suaves posteriores. El acierte en la elección del castigo de intensidad adecuada, en caso de emplearlo, es un asunto que se debe resolver en en cada caso, con los mejores criterios a mano, n disponibles en esas circunstancias, teniendo en cuenta los principios generales prece dentes, los efectos secundarios, y también otra serie de factores que co- mentamos a continuación.

Demora. Un segundo factor importante, lo mismo que sucedía en las recompensas, es la demora: a más retraso de las consecuencias punitivas, menor supresión de la conducta que las provoca (por ejemplo, Abramo witz y O'Leary, 1990). Además, la caída del valor aversivo de los castigos con la demora parece seguir también una función hiperbólica. Por eso, al establecer la preferencia entre dos castigos de intensidad y demora dife rentes, tiende a incidir más la diferencia entre sus intensidades que entre sus demoras, si se trata de castigos muy diferidos se opta per el pequeño, aunque vaya a tener lugar antes que el grande. Sin embargo, con castigos más inmediatos tiende a predominar el peso de la diferencia entre sus de- moras se opta por el menos inminente, aunque sea mayor, dicho a gran- des rasgos (para un análisis más detallado véase Dinsmoor, 1998).

Algo así es lo que observó Deluty (1978) en una situación en la que había dos respuestas opcionales para conseguir comida: pulsar la palanca 1 (R1) que, además de proporcionar comida, generaba un castigo pequeño con una demora de 2 o 40 segundos, según la condición experimental, o pulsar la palanca 2 (R2) que generaba la misma comida que R1, y un cas tigo mayor, pero también con una demora 10 seg más grande, por tanto, de 12 o 50 seg, según la condición experimental. Por tanto, en una condi- ción, la elección de R1 implicaba un castigo pequeño a los 2 seg, y la de R2 un

castigo mayor a los 12 seg. En este caso, los animales optaban por R2 en el 60% de las ocasiones. Por el contrario, en la condición en la que R1 conllevaba un castigo pequeño a los 40 seg y R2 un castigo mayor a los 50 seg optaban por R1 en el 65% de los casos. Cuando la demora es larga para ambas opciones, predomina la respuesta que conlleva castigo menor, aunque se reciba antes. Sin embargo, cuando las demoras son cortas, predominan respuesta que da lugar al choque mayor, por ser menos inminente (Tabla 6.1).

En el experimento precedente variaban la intensidad y demora de los castigos, pero se mantenían constantes las recompensas generadas por las dos opciones de respuesta. Ambas palancas proporcionaban la misma comida y al mismo tiempo. Por tanto, la exploración podría complicarse bastante más, aunque no vamos a seguir escurriendo. En cualquier caso, un problema que surge con frecuencia en el medio natural es que

Ediciones Paraminto

223

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

Tabla 6.1. Esquema del experimento de Deluty (1878) en el que trabajó dos castigos: uno menor que otro (electrochoques de uno a dos segundos de duración, aplicado cada una a una respuesta diferente y con una demora pequeña en una condición la y grande en otra) aunque el castigo grande aplicado siempre que la del pequeño demora de 10 segundos mayor.

Presionar Presionar palanca

2 segundos a car

Preferencia

Demora 2 os 12

634 R2

obtener comida

Respuesta Castigo

HI

Pequeño

Grande

Demora

40 segundos (hi 12 segundos tal (bo Demora 40 x 50

50 segundos (b) 60% R1

tras las consecuencias adversas de algunas conductas no deseables apa- recen diferidas, este veces a muy largo plazo (son de efectos retardados, a respecto), esas conductas pueden resultar reforzadas a corte plazo, muchas veces de manera inmediata. Ese hace que sea difícil suprimirlas, aun resultando inapropiadas. Es lo que sucede, por ejemplo, al atiberrar se de alimentos sabrosos poco saludables, fumar y tantas otras conductas impulsivas que tienen consecuencias desastrosas a la larga, que acabarán pasando factura, pero eso será más tarde!

Además, como es obvio, las adversidades para una actuación con veniente no se agotan en la situación a la que acabamos de referirnos. Muchos comportamientos

deseables también sufren una disposición cronológica inoportuna de sus consecuencias, por cuanto tienen un coste inmediato importante, aunque conlleven beneficios a largo plazo. El ejercicio físico (y el mental) a la larga aporta calidad de vida, pero su práctica implica esfuerzo, lo que puede tornarlo algo disuasorio. En realidad, esto se puede predicar del esfuerzo, en general, que muchas veces acaba ahorrando sufrimientos mayores. No suele haber método más infalible para acabar teniendo que sacrificarnos duro en la vida que eludir todo esfuerzo, mientras se pueda. Sin embargo, la lamentable disposición cronológica de las consecuencias agradables y desagradables de muchas acciones hace que sea difícil actuar de forma apropiada. En el medio natural con frecuencia no es posible aplicar inmediatamente los refuerzos y los castigos. Sin embargo, esa debe ser la aspiración, si se quiere potenciar su influencia

Programa. También ya sabemos que las consecuencias de una conducta instrumental, incluidas las adversas, pueden no tener lugar siempre que esta se produce. Así ocurre con frecuencia en la vida cotidiana. La sabiduría popular nos enseña que quien juega con fuego acaba quemándose (o, tal vez peor, provocando incendios), aunque a veces esto ne

Ediciones Parariets

AMIENTO INSTRUMENTAL EL

100

zusede. Inche de manera masienica, las rodestar estigadas pueden

sario de forma sistematice (equivalente a las петина дей consucedo. Dicho de manera más técnica, las conductas castigadas pueden serlo de forma sistemática (equivalente a los programas de refuerzo continuo) o su o inconsistente (unas veces sí y otras no equivalente. al refuerzo parcial). Y, por supuesto, la efectividad del castigo depende de manera crítica del programa aplicado. Los sistemáticos suelen ser más eficaces que los inconsistentes, aunque dentro de estos su eficacia depende de la razón con la que se apliquen, y también del programa con el que se vea (o se haya visto) reforzada la

conducta objeto del castigo". Por tanto, los diferentes patrones de efectos no responden a una descripción sencilla.

Con todo, la línea fundamental la deja clara un trabajo de Azrin, Holz y Hake (1963). Primero implantaron en palomas una conducta de picoteo de una tecla mediante un programa de refuerzo, que se mantuvo a lo largo de todo el experimento. Luego superpusieron, según los grupos experimentales, diferentes programas de razón fija (RF) de castigo, que fueron desde RFI (a cada picoteo le seguía una descarga: refuerzo continuo) a RF1.000 (una descarga cada 1.000 respuestas) en el otro extremo, además de un grupo sin castigo. Como cabía esperar, cuanto más pequeña la razón con la que se dispuso el castigo, esto es, cuanto más consistente su manejo, mayor supresión de la conducta (Figura 6.3). Aunque se observa alguna supresión incluso con RF1.000, con RFI el picoteo enseguida cesó

0.000

C

1300

500

Tempa (Jones)

Figure 6.3. Registro acumulativo del picoteo cuando a partir de cierto memento precede a castigar según varios programas de Razón Fija

Ne se olvide que lugar porque reportan las conductas pretende eliminar castigándolas suelen ocurrir que se pretende menos, han reportada en algún momento) algún beneficio

Ediciones Puraninto

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

por completo. Lección: si queremos suprimir una conducta castigándola, no la sancionemos unas veces si y otras no. Esta sería la peor de las políticas, añadida a todos los demás problemas que pueda tener el uso de castigos.

Control por el estímulo. Tampoco aquí hay grandes novedades respecto a lo visto en las recompensas: la asociación de una conducta con un castigo puede verse controlada por alguna señal o situación contextual. Si es castigada en unas circunstancias concretas, estas acaban convirtiéndose en la clave que señala el castigo, y la conducta tiende a desaparecer preferentemente dentro de esa situación. Se produciría un castigo discriminado, con el consiguiente efecto selectivo. Supresión selectiva de una

Por supuesto, a veces puede interesar la conducta. Imaginemos que a un niño sus padres le riñen o incluso pellizcan disimuladamente cada vez que habla en voz alta en la iglesia, pero no lo hacen cuando habla así en otros lugares. Puede llegar el momento en el que el niño, que habitualmente habla por los coros, en la iglesia apartiéndose que abra la boca, y cuando lo hace susurra entre dientes lo que quiere.

En este caso estamos asistiendo a una supresión conductual selectiva más o menos adaptativa. En otras ocasiones, el hecho de que la supresión de la conducta por parte del castigo solo tenga lugar en un determinado contexto ante elemento discriminativo resulta contraproducente efectos prácticos. En algunas situaciones puede llegar a operar como estímulo discriminativo del tratamiento punitivo quien le administra, por lo que la omisión del comportamiento que se quiere eliminar tiende a producirse preferentemente en su presencia. Si la madre castiga a su hijo por morder y hacer otras perrerías al caniche, pero no el padre, que hasta le ríe las gracias, el pequeño canibal solo dejará de hacerlo cuando la madre está en casa, que no es lo que ella pretende.

Algo así ocurre a diario en las carreteras, por poner otro ejemplo más verosímil, y en esta ocasión de coste de respuesta, más que de castigo, 00:42

poderosa capacidad disuasoria de ese tipo de señales, algunas administraciones han llegado a colocar patrullas y policías simulados (siluetas de cartón-piedra) en puntos estratégicos de las vías públicas. La idea es que, aunque carecen de capacidad de sancionar, operen como señales de sanción, en versión barata, ya que no hay que pagarles a fin de mes. O ponen toda la parafernalia del radar, sin aparato.

Motivación y vías alternativas de satisfacción. La capacidad disuasoria del castigo también depende del tipo de conducta a suprimir y de lo motivada que esté. Las conductas muy arraigadas y con una motivación fuerte son más difíciles de eliminar, sobre todo cuando no se dispone de alternativas para satisfacer el impulso que las promueve. Si intentamos arrearle al gato con la escoba a la vez que proferimos amenazas e insultos a voz en grito irreproducibles en estas páginas, por habernos burlado una sardina de la encimera en la cocina, la eficacia de tal despliegue bélico va a depender mucho de las veces que lleve haciendo eso el animal, del hambre que tenga y, sobre todo, de que pueda conseguir comida por otras vías menos deshonrosas que robar a quien te da cobijo (para no burlarnos). Y a los humanos nos ocurre algo similar: los castigos suprimen más fácilmente nuestras conductas poco arraigadas y reemplazables que las vitales. Como señalaremos enseguida, al hablar de los efectos secundarios negativos, castigar conductas muy motivadas puede generar un conflicto y una desestabilización importantes.

Explicaciones. Hasta ahora hemos reseñado una serie de factores que afectan a animales y personas. Por lo general, las circunstancias que modulan la eficacia del castigo en los animales también lo hacen en los humanos. Aunque estamos hablando de una técnica de manejo tan común como el castigo a efectos de su investigación en personas, existen algunas comprobaciones experimentales y clínicas relativamente sistemáticas en este sentido (Aronfreed, 1968; Butcher y Lovaas, 1968; Larzelere et al., 1996, Williams, Kirpatrick-Sánchez e Iwata, 1993). La intensidad, duración, sistematicidad, contexto del castigo, así como la motivación individual, modulan la efectividad del castigo también en las personas.

Sin embargo, es de suponer que la capacidad cognitiva y lingüística de las personas también juega un papel importante en el funcionamiento del castigo. Así, se ha visto que en los niños las explicaciones de por qué se aplica un castigo incrementan notablemente su efectividad (Aronfreed, 1968; Larzelere et al., 1996). Las razones por las que suele ganar eficacia al explicarlo seguramente tienen que ver con el hecho de que las explicaciones ayudan a precisar la conducta castigada, sobre todo si se trata de

Ediciones Paraninfo

227

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

castigos diferidos, aplicados con mucha demora, y a justificar su uso, haciendo que la sanción parezca más justa.

Eso es lo que indican los datos aportados por Cheyne (1969), quien castigó a un grupo de niños por jugar con un juguete atractivo diciéndoles mal, mal, pasados unos segundos desde que lo cogían. A un segundo grupo le decía: mal, no debes jugar con ese juguete. Como era de suponer, el grupo al que se le especificaba cuál era la conducta reprochada resistía posteriormente más que el otro la tentación de volver a coger el juguete en cuestión. Sin embargo, el grupo que más se abstenía de utilizarlo era aquel al que no solo se le aclaraba qué conducta estaba vedada, sino también por

qué: «mal, no debes jugar con ese juguete, es de otro niño. Si las explicaciones, además de aclarar la conducta castigada, ayudan a percibir el castigo como algo justificado, seguramente contribuirán a vencer las resistencias a abandonar ciertas conductas, sobre todo en los niños. Además, tal como señala Hoffman (1989), las explicaciones juegan un papel importante en el desarrollo moral durante la infancia. Cuando un niño actúa de manera inapropiada, de forma que daña a otros, si no solo se le reprocha su actuación (ese no se hace), sino que también se le explican las consecuencias negativas de su proceder, desarrolle empatía hacia los demás y acepte las responsabilidades de su propia conducta.

244/336

Para concluir. Si ahora volvemos a los ejemplos de partida. ver cómo el castigo aplicado al gamberro infringe prácticamente todos los criterios, salvo, si acaso, el de las explicaciones (tal vez tardías) es inconsistente (no se le recrimina cada episodio), demorado (raramente lo recibe al instante), suele ser de baja intensidad al principio y más severo conforme reincide y empeora las fechorías, tiende a estar señalado por elementos discriminativos (el gamberro se retrae en ciertas condiciones, porque sabe que le van a pillar in fraganti, mientras que en otras sabe que puede actuar con impunidad casi total), responde a una conducta bastante arraigada y motivada (es hiperactivo, lleva mucho tiempo gamberreando y solo cuando ya había llegado demasiado lejos comenzaron a recriminarlo), y funciona bastante mal. Por su parte, el castigo al meter-los-de-dos-en-el-enchufe cumple prácticamente todos los requisitos para su eficacia es consistente, inmediato, intenso desde la primera ocasión, no está señalado (o mejor aún, está señalado, pero no de forma discriminativa, de manera que unas veces sí y otras no el enchufe es su propia señal de que te dará la descarga siempre que metas los dedos como es debido), se trata de una conducta sin arraigo y escasamente motivada..., y funciona bastante bien, incluso sin necesidad de muchas explicaciones, que también se suelen dar. Se puede concluir, por tanto, que el castigo contribuye a la

Ediciones Paravinto

CONGHOCHAMENTO INSTRUMENTAL EL CASTIGO

00:42

dada la descurgu siempre que metas los dedus erano undare sin necesidad de Se puede eenduir, jer tanto, que el rast

Psicología del A...

26

2310

organización conductual, pero no ha de hacerlo a cualquier precio. Como técnica práctica debe ser el último recurso, en el mejor de los casos, dados sus efectos secundarios contraproducentes.

6.1.2. DAÑOS COLATERALES: EL DILEMA DEL CASTIGO

A estas alturas es difícil negar que el castigo, adecuadamente manejado, tiene cierta capacidad disuasoria sobre la conducta que lo desencadena. No obstante, su aplicación, sobre todo si es muy persistente e intensa, en especial cuando se sancionan comportamientos muy arraigados y difíciles de evitar, tiene una serie de efectos colaterales. negativos importantes. que lo hacen desaconsejable, maxime si existen vías alternativas para combatir las conductas reprobadas, que suele ser el caso. Los eventos pu- nitivos generan con frecuencia dolor físico, y emociones desagradables, como miedo y ansiedad, casi siempre. A su vez, estas emociones tienden a producir algunas consecuencias conductuales indeseables, como agresividad, alteraciones de la atención, rechazo de las situaciones aso- ciadas con esas emociones o incluso indefensión

Algo de esto debe haber sucedido en el estudio de Balaban, Rhodes y Neuringer (1990), quienes constataron que un grupo de escolares trabaja-

Agraverhamos para reenrdar que el castigo no tiene por qué limitarse solo a agresiones físicas. Aunque esta tal vez sea su variante más prototípica y utilizada, existensparte

del aque mate de res misión, que de alguna forma constituyen un tipo diferente de condicio (ruiden, ol olore, temperaturse dexagradables), reproches verbales, peston y expresiones de recha tos futares (el

Ediciones Paraninto

229

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

ban más lentos y cometían más errores en una tarea cognitiva cuando los fallos eran castigados que cuando eran señalados con un tono acústico inocuo. Si el objetivo de un profesor es reducir los errores, la estrategia de castigarlos puede resultar altamente contraproducente. La realización de las actividades asociadas a castigos se se convierte en una fuente fuente de de ansie dad, por lo que tenderán a ser evitadas. Pero incluso si el miedo al castiga constituyera un acicate para el esfuerzo, haciendo trabajar más duro en ellas, esa misma ansiedad puede empobrecer el rendimiento neto, como hemos visto que llega a suceder hasta con las recompensas, cuando sen muy grandes y crean demasiada presión.

Otro efecto negativo importante de la exposición a estímulos aversivos es que puede provocar agresividad: es la denominada agresividad provo- cada por el dolor. Ulrich y Azrin (1962) fueron de los primeros investiga- dores en comprobar experimentalmente el incremento de las reacciones agresivas en individuos de diferentes especies sometidos a castigos, inclu- so tratándose de animales pacíficos en otras circunstancias. Es como si atacar al ser agredido fuera un instinto universal, o casi. Pur razones ob- vias, en personas es escasa la investigación experimental sobre la agresi- vidad inducida por el dolor. Pero aun en nuestro caso existe alguna evi- dencia en este sentido. Por ejemplo, Berkowitz, Cochrane y Embree (1979) pidieron a unas estudiantes que actuaran como profesoras y que bien reforzaran o bien castigaran a los participantes en una tarea de aprendizaje. Mientras algunas profesoras tenían una mano sumergida. en agua fria, otras la tenían en agua templada. Se vio que las primeras tendían a castigar más que las segundas.

Además, el empleo asiduo de castigos por parte de padres y maestros puede servir a los infantes de modelo de comportamiento agresivo y favorecer su uso ulterior inadecuado por su parte. En la vida diaria la aplicación del castigo está muy mediatizada por el estado emocional de quien la administra. Las personas recurren a él con frecuencia cuando ya se sienten desbordadas, irritadas y frustradas. En estas condiciones es muy probable violar los parámetros idóneos del castigo eficaz, con más resultados destructivos que constructivos, y el consiguiente ejemplo negativo que da lugar a su forma de aplicarlo. Y ya se sabe, los pequeños aprenden rápidamente por imitación, sobre todo si el modelo tiene ascendencia sobre ellos. En este sentido, numerosas investigaciones han puesto de manifiesto que la observación de violencia aumenta su tendencia a practicarla (por ejemplo, Bandura, Ross y Ross, 1963, Josephson, 1987)

Y, para señalar un último inconveniente del castigo, cabe añadir que aplica a una conducta reprobable ya realizada. Por tanto, no sirve para evitar el episodio conductual castigado, sino solo, en el mejor de los

Ediciones Paraninfo

ARENTO INSTRUMENTAL

230

Psicología del A...

CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL EL CASTIGO

casos, por sus efectos disuasorios de cara al futuro, para que no se vuelva a repetir. Pero incluso de cara al futuro, el castigo por sí mismo no evita directamente la emisión de conducta apropiada alguna. Es bastante improbable que un niño castigado por jugar de forma agresiva, proceda solo por eso a jugar de manera cooperativa, que seguramente es lo que se persigue en estos casos. Simplemente podría parar de jugar, lo que tampoco resulta deseable

De lo dicho se desprende que los efectos perniciosos del castigo pueden variar bastante. En algunas condiciones seguramente no son dramáticos, y hasta se pueden ver compensados por los beneficios que aporta. Al menos eso es lo que sugieren algunas observaciones manejadas por Baum-rind (1991), según las cuales el uso moderado y consistente de castigos poco intensos por parte de padres cariñosos y constructivos, que razonan su empleo y manejan reglas bien establecidas en las que se implica a los propios interesados, puede potenciar la educación, sin apenas efectos contraproducentes. En la medida en que no cumple los requisitos idóneos, el castigo pierde en eficacia y gana en efectos contraproducentes. Pero todavía pueden empeorar más las cosas. Resultan especialmente problemáticas, sin aportar beneficio alguno, las adversidades reiteradas inevitables.

6.2. PERJUICIOS DE LAS ADVERSIDADES INEVITABLES: INDEFENSIÓN APRENDIDA

Habíamos concluido que para que se produzca condicionamiento operante fundamental que se de contingencia, positiva o negativa, entre una conducta y alguna experiencia agradable o desagradable ulterior. Si no es así, no se percibe causalidad entre ambos elementos, por lo que el emisor de la conducta no siente que pueda controlar lo que le ocurre. En los cuatro tipos de condicionamiento (recompensa, castigo, omisión y escape-evitación) los sujetos tienen, de una forma u otra, ese control. Incluso en el castigo, en el que tienen lugar experiencias adversas, estas se pueden evitar no llevando a cabo la conducta instrumental.

Pero, ¿qué sucede si no existe contingencia alguna entre el comportamiento de los individuos y sus experiencias adversas, sobre todo cuando son intensas? ¿Qué efectos generan tales adversidades incontrolables, e incluso impredecibles a veces, de modo que las padecemos hagamos lo que hagamos? Se ha observado que la exposición reiterada de animales y personas a sucesos adversus ineludibles importantes tiende a provocar un estado psicológico caracterizado, entre otras peculiaridades, por la pérdida de capacidad para aprender a evitar posteriores adversidades eludi

Ediciones Pararinfo

APRENDIENDO (DE) LA CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

bles y, en general, para aprender a controlar lo que les ocurre (Seligman y Maier, 1967; Overmaier y Seligman, 1967; Mikulinder, 1994). Se trata del síndrome conocido como indefensión aprendida, que ha recibido bastante atención, debido a la sugerencia de Seligman (1975, véase también. Seligman, Schulman y Tryon, 2007) de que constituye un fenómeno de laboratorio similar en muchos aspectos a algunas depresiones.

6.2.1. EL FENOMENO

La indefensión adquirida se puso de manifiesto e investigó característica mente a través de diseños triádicos en los que se trabaja con tres grupos de sujetos experimentales, del tipo de los ilustrados en la Figura 6.4. Los animales de una condición (grupo ejecutivo) son expuestos a una serie de estímulos aversivos que pueden cancelar realizando alguna respuesta. Los animales de otro grupo (subordinado) no pueden hacer nada para poner fin a los estímulos aversivos, y son expuestos exactamente a los mismos que los del grupo ejecutivo, por cuanto sufren los que estos no hayan cancelado. Concretamente, a cada animal ejecutivo se le acopla su par subordinado, que recibe las descargas que no haya interrumpido aquel. Por último, los animales de un grupo control también son expuestos a la misma situación experimental aparente, pero sin sufrir evento aversivo alguno 48/336

tsa

Patezo

6.4. Frustración de un diseño triádico con ratas. Marras las del grupo subordinado están conectadas físicamente al circuito a través de la qu

Figura las del grupo ejecutivo, además de eso, pueden llevar a cabo una respuesta que respondiente a comp Tratamientos00:42

CONDICIONAMIENTO ELÁSTICO

Seligman y Maier (1967) sometieron a tres grupos de perros al tratamiento que acabamos de describir. Los animales de la condición de descarga escapable (grupo ejecutivo) recibían de cuando en cuando un electrochoque, que podían interrumpir presionando un panel con el morro. A cada animal ejecutivo le correspondía su subordinado, que recibía los mismos electrocheques que su pareja, sin que pudiera hacer nada por sí mismo para eludirlos: era la condición de descarga inescapable, que solo se interrumpía cuando el colega ejecutivo cancelaba la suya. Por tanto, la única diferencia entre los dos grupos era que mientras que los de la condición de descarga-escapable tenían cierto control sobre esta, los de la condición de descarga-inescapable carecían por completo de tal control. Había, además, una condición sin descarga alguna (grupo control).

En la siguiente fase todos los perros fueron sometidos a una prueba consistente en aprender a eludir descargas saltando al otro lado de la barrera en una caja de evitación. Ahora cada descarga aparecía precedida de una señal consistente en un periodo de oscuridad de 10 segundos. Pues bien, como se puede ver en la Figura 6.5, los perros expuestos en primera.

Figura 8.3.

Fracasos en la respuesta de escape a descargas eléctricas en tratamiento con descargas elásticas grupo ejecutivo, inevitables Rabian turbidez Seligman y Main 19671 alguna controllos la partir

Ratas de caja están divididas en dos mitades por una barrera y tienen una base metálica a través de la que se pueden aplicar descargas. Están diseñadas de tal manera que si el animal, durante un periodo marcado por una señal, salta al otro lado de la

barrera, en ese ensayo no sufre descarga, porque esta tiene lugar después de la señal y así en la parte en la se encuentra el animal al comenzar el ensayo

Ediciones Parainfo

233

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

instancia a la condición control (sin descarga), ahora aprendieron pronto a evitar las descargas saltando la barrera durante el periodo de oscuridad que las precedía. Los perros sometidos inicialmente a la condición de descarga escapable también aprendieron pronto la nueva tarea de evitación, como los del grupo control. Sin embargo, los animales de la condición inicial de descarga inescapable ahora actuaban de forma muy distinta. Muchos de ellos inicialmente, al recibir la descarga, corrían angustiados dentro del compartimento en el que se encontraban, para luego agazaparse en el suelo y gruñir. Apenas realizaron intentos para eludir las descargas. Y, lo que es más extraño, los pocos perros que saltaron ocasionalmente al otro lado de la barrera, consiguiendo escapar a tiempo de alguna descarga, parecían incapaces de aprender de esa experiencia. En los ensayos sucesivos no tendían a repetir esa reacción. Se diría que la exposición anterior a descargas inescapables había mermado su capacidad para aprender a evitar esos eventos cuando luego era posible eludirlos.

A estos primeros experimentos siguieron otros muchos bastante variados que apuntalaron el fenómeno de la indefensión en la investigación animal (eg., Maier, 1990, Rosellini et al., 1984; Vicente et al., 2006), y en alguna medida también en personas, aunque, obviamente, nunca con tratamientos drásticos como el que acabamos de ver, y considerando, por otra parte, las observaciones clínicas y el estudio de casos individuales. (e.g., Dweck y Reppucci, 1973; Mikulincer, 1994; Overmeier y LoLordo, 1998; Seligman, 1975, Yela 1997). Según Seligman, la indefensión aprendida comporta deficiencias psicológicas a tres niveles: cognitivo, motivacional y emocional.

Las experiencias adversas persistentes e incontrolables producen una deficiencia cognitiva, por cuanto generan la expectativa de carecer de control y la tendencia a transferir esa creencia a otras situaciones. Se crea una disposición cognitiva negativa

que distorsiona la percepción de control y reduce la capacidad de aprender y adaptarse a situaciones nuevas a partir de la experiencia propia. Como consecuencia de lo anterior, también producen deficiencia motivacional, por cuanto reducen los esfuerzos e intentos para controlar los eventos del entorno, debido a algo así como el razonamiento: si no voy a ser capaz de evitar las adversidades, ¿para qué seguir intentándolo? Por último, producen deficiencia emocional, por cuanto incrementan la ansiedad, el miedo, la frustración, el estrés y la agresividad. Y, si el síndrome es profundo, se prolonga en el tiempo y extiende a diferentes ámbitos, puede desembocar en depresión. Se ha visto, además, que en ocasiones cursa con una serie de síntomas físicos, como pequeñas úlceras gástricas, cefaleas, incremento de la presión sanguínea, disminución en la ingesta de alimentos, pérdida de peso....

Ediciones Paraninfo

CHAMAMENTO INSTRUMENTAL

personnel studium puede variar a lo largo de

Por otra parte, en base

:

23400:43

270 26

234

Se ha visto, además, que en ocasiones cursa con una serie de síntomas físicos, como pequeñas úlceras gástricas, cefaleas, incremento de la presión sanguínea, disminución en la ingesta de alimentos, pérdida de peso....

úlceras gástricas, cefaleas

Por otra parte, en las personas el síndrome puede variar a lo largo de tres dimensiones: 1) la sensación de indefensión puede ser específica hacia una situación o resultar más o menos global; 2) pueden atribuir su indefensión a factores externos o a factores internos, y 3) pueden ver su indefensión como algo transitorio o algo crónico. Naturalmente, la gravedad del problema y la estrategia terapéutica a la hora de afrontarlo dependen en buena medida de las características de cada caso. Por ejemplo, la atribución de los fracasos a factores internos conduce más fácilmente a desarrollar indefensión y produce mayor pérdida de la autoestima. En términos generales, la tendencia a hacer atribuciones internas, estables y globales ante los fracasos incrementa la probabilidad de sufrir el síndrome de indefensión y su gravedad. Pero lo cierto es que las personas que sufren experiencias adversas no controlables importantes, como pérdida de un ser querido o del empleo, enfermedad seria, fracaso amoroso.... sobre todo si concurren simultáneamente varias circunstancias de esta naturaleza, tienden a tornarse abatidas, pasivas y a sentirse incapaces. Como los animales expuestos a descargas ineludibles, muestran una capacidad e interés escasos a la hora de superar las dificultades y se abandonan más fácilmente a su suerte, con tendencia a caer en depresión. (véanse Peterson, Maier y Seligman, 1993, Yela, 1997).

6.2.2. INTERPRETACIONES DE LA INDEFENSIÓN

Han sido varias las interpretaciones dadas al fenómeno, y todavía hoy no existe ninguna que resulte general y ampliamente consensuada. La hipótesis inicial sostenía que la razón primordial por la que las experiencias adversas inevitables producen indefensión radica en el plano cognitivo. Como acabamos de señalar, Seligman consideraba que tanto los animales como las personas sometidas a tales eventos desarrollan la expectativa de que carecen de control sobre ellos. Además, tienden a transferir esa creencia a otras situaciones, por lo que terminan viendo disminuida su capacidad para aprender contingencias y resolver problemas encontrados con posterioridad en otros contextos. Es como si a partir del momento en que pasan por esas experiencias consideraran inútiles sus esfuerzos para evitar otras descargas y, en general, para hallar soluciones a las dificultades que se encuentran

Otros autores consideran que la clave radica en que las descargas reiteradas ineludibles provocan una ansiedad, miedo y estrés excepcionales, que o bien reducen la operación de los neurotransmisores (Minor, Dess y Overmier, 1991), bien generan un déficit atencional (Maier, Jackson y Tomie, 1987), o bien provocan una disminución general de la actividad

Ediciones Pararinto

235

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

Figuras de las indefensas aprendidas, una en clave mas significativa ya aparecen reflejadas a continuación

idad (Anisman, de Catanzaro y Remington, 1978, Irwin, Suissa y Anis-

man, 1980), posiblemente a causa de alteraciones bioquímicas, como la disminución del nivel de noradrenalina en el cerebro (Tsuda y Tanaka, 1985) e incluso por el deterioro de la plasticidad medular (Crumstal 2002). Tales efectos perniciosos, mediados por la alteración en 252/336 las descargas incontrolables justificarían el pobre aprendizaje por los sujetos del grupo acoplado. Estamos, por tanto, ante dos salidas de explicación, una en clave cognitiva y otra en clave más emocional (Figura 6.61.

Sin embargo, la indefensa seguramente responde a los diversos efectos perniciosos que produce el miedo excepcional generado por las descargas inevitables, y también a la generalización de la expectativa de que no es posible controlarlas mediante la conducta propia (Maier, 1990). Se trata de un fenómeno aprendido complejo, originado través de diversos procesos y, asimismo, con diversos efectos psicológicos. Ningún mecanismo aislado parece capaz de explicar por sí solo las diversas observaciones realizadas en torno a la indefensa adquirida, y de las que aquí apenas nos hemos hecho eco en una mínima parte.

6.2.3. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA INDEFENSIÓN

Afortunadamente, la indefensión es un síndrome aprendido y, en buena medida, reversible, por lo que también se han observado procedimientos que permiten paliar sus efectos, o incluso prevenir su aparición. Así, se ha visto que los animales indefensos pueden recobrar su capacidad nor-

Ediciones Parante

AMIENTO STRUMENTAL

mud de aprender a eludir descargas en la caja de evitación si son forzados a escapar

:

mal de aprender a eludir descargas en la caja de evitación si son forzados a escapar algunas veces del evento aversivo aunque arrastrándolos, si hiciera falta, desde la parte en la que reciben la descarga a la segura. Esta versión literal de lo que se podría denominar con merecimiento terapia directiva ayuda a invertir las expectativas que subyacen al síndrome. De forma similar, algunos tratamientos conductuales de la depresión intentan persuadir a los pacientes para que alcancen una serie gradual de objetivos, comenzando con algunos menores, como visitar a un amigo o escribirle un correo electrónico, para avanzar posteriormente de forma progresiva hacia otros más complejos, como adquirir nuevos intereses, buscar un empleo, etc., y así potenciar su estado de ánimo y la autoestima. Algo parecido sucedería con otras técnicas de terapia cognitiva y de entrenamiento asertivo. Tanto en la indefensión aprendida como en la depresión reactiva (aquella que tiene una de sus raíces en la creencia de que los acontecimientos importantes resultan incontrolables) se

pueden subsanar en alguna medida promoviendo la creencia de que responder y tomar iniciativas produce resultados positivos.

Por otro lado, hasta cierto punto también es posible prevenir el desarrollo de indefensión aprendida mediante un programa de entrenamiento en el control de las desventajas. Se ha visto, por ejemplo, que la exposición a descargas susceptibles de ser evitadas puede inmunizar a los animales contra el desarrollo ulterior de indefensión ante descargas ineludibles: suelen persistir más en sus intentos de escapar de las descargas, antes de rendirse. Y, por descontado, no estamos hablando de transferencia directa de la respuesta de evitación aprendida durante la fase de inmunización: estos efectos se observaron cuando la respuesta manejada durante la fase inicial de inoculación de resistencia difiere claramente de

la requerida en la fase posterior de prueba de evitación. En un experimento llevado a cabo por Williams y Maier (1977), un

grupo de ratas fue entrenado primero a evitar descargas saltando en la caja de evitación: tratamiento de inmunización. Luego fue sometido, a la par que otro grupo, a un tratamiento característico de indefensión. Finalmente, ambos grupos, junto con otro de control, fueron sometidos a prueba de aprendizaje de escape de descarga pulsando una palanca. Como indican los datos de la Figura 6.7, el grupo de inmunización mostró un rendimiento mayor que el de indefensión no inmunizado previamente, pese a que ambos fueron sometidos antes de la fase de prueba al tratamiento característico de indefensión. Eso implica que la indefensión se puede prevenir, en parte, inoculando resistencia a su desarrollo mediante el preentrenamiento oportuno. Es posible inmunizarse, en alguna medida, contra la indefensión.

Ediciones Parantinto

237

APRENDIENDO (DE) LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA CONDUCTA

Figura 6.7. Inmunización con la evitación puesta de manifiesto en las respuestas a

escape durante la fase de prueba por los integrantes de un grupo que, antes del Tratamiento característicos de que podían controlar (inmune indefensa. Otros dos grupos ante indefensa o bien sin descargas comunes Williams y Maier, 1977)

Lo cierto es que en los últimos años la psicología sobre la indefensa aprendida en las personas se está orientando muy especialmente hacia la prevención. La emergente psicología positiva liderada por Seligman (2000; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; véase Vázquez y Hervás, 2009) se interesa por el estudio y la potenciación de las cualidades humanas constructivas: el pensamiento optimista, el carácter y las emociones positivas, etc. Cuando la gente aprende a ser optimista puede afrontar sus acontecimientos vitales de manera más racional y objetiva, aumen-